



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

SAIBLINGSFILET MIT GEDÜNSTETEM KOCHSALAT UND MANDELÖL

Zutaten für 4 Personen:

4 Saiblingsfilets

20 g Butter

2 EL Mandelöl (Ölmühle Sailer)

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

Für den Kochsalat:

400 g Kochsalat (oder auch Römersalat, Lattich) oder Mangold

1/4 l Rindsuppe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Karotten

Rüben (gelb)

Lauch

2 EL Sellerie (klein würfelig geschnitten)

20 g Butter

Den Kochsalat ca. 4 min. in Wasser kochen. In kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen. Die vorgekochten Gemüswürfel und den Kochsalat in zerlassene Butter geben, mit Rindsuppe aufgießen und ca. 10 min dünsten. Mit Salz, Pfeffer Muskatnuss würzen. Saiblingsfilets salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln. Filets in zerlassener Butter goldbraun auf der Hautseite braten. Kochsalat auf dem Teller anrichten, Saiblingsfilets darauf legen, Mandelöl darüber träufeln und mit gerösteten Mandeln garniert servieren.